

Mai/Juin 2018

Concours de dessin

DU TEMPS POUR L'AVENTURE!

Que vit Carnelli?

Hourra, hourra, le printemps est enfin là – et Carnelli est plein d'entrain. Colorie Carnelli et dessine ce qu'il vit. Fait-il du sport? Retrouve-t-il des amis? Cuisine-t-il? Laisse libre cours à ton imagination – et avec un peu de chance, tu remporteras l'un des nombreux prix fabuleux. Tu trouveras la feuille de dessin dans le livret.

Les prix

- 3× 1 set de stand-up paddle
- 3× chèques Reka d'une valeur de CHF 100.– chacun
- 6× 1 surprise de Carnelli

Tu trouveras d'autres feuilles de dessin dans ta boucherie et sur bonappetit.ch

DU TEMPS POUR
L'AVENTURE!
QUE FAIT CARNELLI?



Colorier, bricoler
et remporter de
sympathiques prix!

Date limite de participation:
1^{er} juin 2018

bon Appétit

STREETFOOD

@ HOME

Plats à emporter
à faire soi-même



Q+
Votre
Boucherie
Suisse.
Parfaite
pour la viande
et plus encore.



La différence est là.

f Viande Suisse
aussi sur Facebook.

Suisse. Naturellement.



IMPRESSUM | Édition et rédaction: Proviande, Viande Suisse, Berne, www.viandesuisse.ch | Union Professionnelle Suisse de la Viande UPSV, Zurich, www.upsv.ch | **Recettes et Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zurich, www.dersplett.com | **Photographie:** Jules Moser, Berne, www.jules-moser.ch | **Concept, mise en page et texte:** Polyconsult AG, Berne, www.polyconsult.ch
Veuillez adresser vos remarques et souhaits à: Rédaction «bon Appétit», Proviande Viande Suisse, case postale, 3001 Berne

Faits et chiffres

D'où viennent en réalité le kebab, le hot-dog & Cie? Page 4

Ça, c'est de la musique!

Viande Suisse sponsorise la musique suisse Page 8

SWISS STREETFOOD.



En quoi la viande de Suisse est plus durable:
la-difference-est-la.ch



La différence est là.

Suisse. Naturellement.



Vous accompagnent au fil de ce numéro de «bon Appétit»:

Paul-André et Stéphane Erard
 Boucherie Erard, Chesières (VD)

La famille Erard est à la tête de la boucherie à Chesières dans le canton de Vaud depuis 1985 – le papa Paul-André et son fils Stéphane dirigent l'établissement ensemble depuis 2010. La maman Monique s'occupe de la partie traiteur et des spécialités telles que les pâtés à la viande.

Les produits de la famille Erard se sont vu décerner cinq médailles lors de l'exposition spécialisée dans le domaine de la boucherie Mefa 2017 – le «pâté vaudois» a obtenu le bronze, et la «saucisse aux choux vaudoise IGP» a même reçu l'or.

«... une histoire de confiance... »

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour que nous puissions vous offrir la meilleure viande, nous devons savoir d'où elle vient. C'est pourquoi nous travaillons depuis de nombreuses années avec les mêmes producteurs. Nous leur faisons confiance parce que nous savons comment ils travaillent.

Les génisses, par exemple, passent leur été sur les alpages environnants avant d'arriver dans notre propre abattoir à l'automne. Grâce aux partenariats que nous avons mis en place pendant des années, vous obtenez la meilleure viande de la région.

«bon Appétit!»

PETITE HISTOIRE DES PLATS À EMPORTER

Comment le kebab est-il arrivé dans un petit pain? Le hot-dog vient-il d'Amérique? Et a-t-on inventé la saucisse curry dans l'Inde lointaine? Les légendes les plus diverses circulent sur le sujet - nous en avons réuni quelques-unes pour vous:



CHIEN CHAUD

Un petit pain, de la moutarde et du ketchup, un peu de choucroute et une petite saucisse de Francfort - lorsque l'on observe les ingrédients d'un **hot-dog**, on remarque rapidement qu'il ne s'agit pas d'une invention américaine. Ce sont des bouchers d'origine allemande qui ont commencé vers 1880 à vendre ce snack sur Coney Island.



DÖNER POUR LES AMATEURS

Il y a 200 ans, des cuisiniers turcs ont eu l'excellente idée de faire cuire de la viande sur une broche verticale. Le **döner kebab** (en turc: viande grillée qui tourne) était servi avec des garnitures comme du riz et de la salade en tant que plat servi sur une assiette. La variante du même nom avec de la viande grillée dans un pain non levé a été créée au début des années 1970 à Berlin.



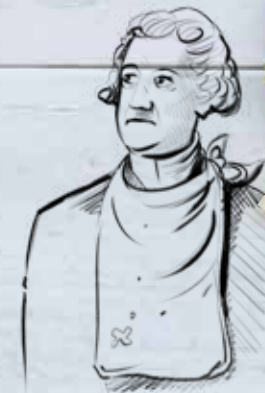
COUPS DE BOL

La ville de Tokyo compte à elle seule plus de 5000 restaurants et stands de rue qui se sont spécialisés dans les **nouilles ramen**; car le fast-food japonais existe aussi dans d'innombrables variantes. Toutes ont en commun l'association de nouilles, de bouillon et de différentes garnitures.



JE SUIS UN BERLINOIS

La **saucisse curry** est née par nécessité - en 1949 à Berlin Charlottenburg. Herta Heuwer, propriétaire d'un kiosque, avait malencontreusement omis de racheter de la moutarde pour ses saucisses échaudées cuites. Elle inventa donc spontanément une nouvelle sauce à base de purée de tomate et de curry en poudre.



NOBLESSE OBLIGE

Le **sandwich**, dont certaines mauvaises langues diront qu'il s'agit de la plus grande contribution britannique à la gastronomie, tient son nom du 4^e comte de Sandwich. En 1762, ce joueur de cartes invétéré s'est fait servir son repas entre deux tranches de pain pour ne pas avoir à interrompre ses interminables parties avec une pause-repas.



Burgers de steak au sbrinz et au chimichurri

pour 4 personnes

PAR ICI,
LE GOUT!

Pour rehausser le goût de viande, on peut verser le jus de cuisson de la côte couverte dans le chimichurri.

Ingrédients

500 g	Côte couverte de bœuf suisse, entière
2 bouquets	Persil
1 bouquet	Origan
1	Oignon rouge
1	Gousse d'ail
1 cc	Grains de poivre noir
	Sel
1 pincée	Sucre
	Poivre de Cayenne
3 cs	Vinaigre de vin rouge
1,2 dl	Huile d'olive
2 cs	Huile végétale (par ex. huile de colza HOLL)
1	Endive
Un peu	Jus de citron
2	Oignons de printemps
4	Petits pains à hamburger
80 g	Sbrinz

Préparation

1 | Pour le chimichurri (sauce argentine), effeuiller le persil et l'origan et les hacher très finement. Peler l'oignon et l'ail puis les couper en tout petits dés. Piler grossièrement le poivre au mortier. Mettre le tout dans un saladier avec $\frac{1}{4}$ de cc de sel, le sucre, du poivre de Cayenne et le vinaigre, puis mélanger avec l'huile d'olive. Couvrir et réserver au frais au moins 3 heures.


2 | Sortir le steak de côte couverte du réfrigérateur 60 minutes avant de le préparer.

3 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile végétale à feu vif et y saisir le steak de côte couverte des deux côtés pendant env. 1 minute. Ramener à feu moyen et laisser cuire 9-10 minutes de plus en retournant la viande de temps en temps. Sortir la viande de la poêle, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 2-3 minutes.


4 | Pendant ce temps, couper l'endive en lanières et l'assaisonner de sel et de jus de citron. Couper finement les oignons de printemps. Ouvrir les petits pains à hamburger et faire griller les faces coupées. Râper finement le sbrinz.

5 | Sortir le steak de côte couverte du papier aluminium, le couper en fines tranches et confectionner un burger bien juteux avec tous les ingrédients et la sauce chimichurri.



 **Préparation**
env. 35 minutes

Repos
3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
791 kcal | 39 g de protéines
57 g de lipides | 30 g de glucides

VIANDE SUISSE OÙ QUE LA MU- SIQUE SOIT, NOUS Y SOMMES AUSSI.

Après avoir soutenu diverses manifestations sportives suisses ces dernières années, la marque Viande Suisse mise, depuis 2017, tout sur la musique en matière de sponsoring. Participez à notre concours et remportez avec un peu de chance des billets pour les festivals de l'été 2018!

DÉLICATESSES POUR LES OREILLES...

Que ce soit au Gurtenfestival, à l'Open Air St. Gallen, au Paléo Festival ou au Zermatt Unplugged: Viande Suisse est présente sur de nombreux festivals nationaux et offre également une tribune à des talents suisses de la musique. Ces derniers pourront démontrer leur savoir-faire lors du Campfire-Stage de Viande Suisse.



... ET POUR LES PAPILLES

Sur les festivals, on trouve non seulement beaucoup de bonne musique, mais aussi de délicieux mets: le feu de camp de Viande Suisse est l'endroit idéal pour les festivaliers et festivaliers amateurs de grillades. Les meilleurs cervelas les y attendent! Difficile de trouver plus conviviale et plus suisse.



NOTRE NOUVELLE STAR DU CERVELAS

2018 sous le signe d'une collaboration entre Trauffer et Viande Suisse: nous serons présents sur différents concerts de Trauffer, ferons gagner des billets et des rencontres, ou organiserons des grillades de cervelas avec le célèbre chanteur suisse-allemand et ses fans.



**Des pass et des billets pour
votre festival préféré à gagner**

Gurtenfestival, Open Air St. Gallen ou Paléo Festival –
vous avez le choix! Participez sur **bonappetit.ch!**

ET HOP SUR LE GRIL!

Cette recette de döner fonctionne également sur le grill – et sans graisse de cuisson dans la poêle à griller.




Döner de luxe au chou rouge et aux oignons à la bière


pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Filet de porc suisse, entier
3 cs	Huile d'olive HO
1 cc	Romarin séché
1 cc	Marjolaine séchée
	Poivre de Cayenne
	Paprika en poudre
400 g	Chou rouge
	Sel
3 cs	Vinaigre de vin blanc
2-3 cs	Miel liquide
	Poivre du moulin
4 cs	Huile de colza
2	Oignons
30 g	Beurre
	Cumin en poudre
1,5 dl	Bière brune
1	Petite salade verte
1 cs	Beurre à rôtir
2	Pains non levés

 **Préparation**
env. 55 minutes

Marinade
env. 3 heures

 **Valeurs nutritives**
1 portion contient env. :
660 kcal | 41 g de protéines
36 g de lipides | 38 g de glucides

Préparation

1 | Diviser le filet en trois dans le sens de la longueur. Mélanger l'huile d'olive, le romarin, la marjolaine, le poivre de Cayenne et le paprika en poudre, puis badigeonner la viande de tous côtés avec cette préparation. Couvrir et laisser mariner au moins 3 heures.

2 | Râper finement le chou rouge, mélanger avec du sel et malaxer vigoureusement à la main pendant 10 minutes. Mélanger le vinaigre, le miel, du sel, du poivre et l'huile de colza, verser sur le chou rouge et bien mélanger. Couvrir et laisser reposer.

3 | Peler les oignons et les couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les rondelles d'oignon. Assaisonner de sel, de poivre et de cumin, déglacer avec la bière et laisser cuire à feu moyen pendant env. 20 minutes. Trier les feuilles de salade et les couper en petits morceaux.

4 | Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu vif et y saisir les filets 4-5 minutes de chaque côté. Les laisser cuire 5-6 minutes de plus à feu moyen en les retournant parfois puis les sortir de la poêle et laisser refroidir un peu. Réserver la poêle avec le jus de cuisson.

5 | À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper la viande en fines tranches, les remettre dans la poêle et mélanger avec le jus de cuisson.

6 | Couper les pains non levés en deux, les réchauffer brièvement au grille-pain et les garnir avec tous les ingrédients selon ses goûts.

Pulled-chicken sandwiches à la mayonnaise au citron vert

pour 4 personnes

Ingrédients

4	Cuisses de poulet suisse
1	Gousse d'ail
4 cs	Sauce barbecue
Env. ¼ cc	Flocons de piment
3 jets	Sauce Worcester
1	Avocat bien mûr
150 g	Mozzarella
2 cs	Mayonnaise
	Jus d'un demi-citron vert
	Sel
	Poivre du moulin
½ bouquet	Ciboulette
8 tranches	Pain de seigle

Préparation

1 | Sortir les cuisses de poulet du réfrigérateur 30 minutes avant de les préparer. Peler l'ail et le hacher finement. Mélanger la sauce barbecue, les flocons de piment, l'ail et la sauce Worcester. Badigeonner les cuisses de poulet de tous côtés avec les deux tiers de la sauce, et les déposer dans un plat allant au four, le côté recouvert de peau vers le haut.

2 | Fermer le plat hermétiquement avec du papier aluminium et mettre au four à chaleur supérieure à 175° C (160° C pour un four à chaleur tournante) pendant 90 minutes. Au bout de 60 minutes, badigeonner les cuisses de poulet avec le reste de sauce, bien refermer et terminer la cuisson.

3 | Pendant ce temps, peler l'avocat, retirer le noyau et couper la chair en lamelles. Bien égoutter la mozzarella et la couper également en lamelles. Mélanger la mayonnaise et le jus de citron vert, saler et poivrer. Couper finement la ciboulette et l'incorporer à la mayonnaise. Couper le pain en tranches et les faire griller des deux côtés.

4 | Sortir les cuisses de poulet du plat et à l'aide de deux fourchettes, séparer la viande des os.

5 | Badigeonner 4 tranches de pain de mayonnaise au citron vert, y étaler tous les ingrédients préparés et recouvrir chaque portion d'une autre tranche de pain avant de servir.



Préparation
env. 60 minutes

Cuisson
env. 90 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
736 kcal | 43 g de protéines
41 g de lipides | 45 g de glucides

**PRENEZ
L'AIR!**

Les cuisses de poulet
sont également
délicieuses grillées –
à chaleur indirecte.



Soupe asiatique aux nouilles de riz

pour 4 personnes

Ingrédients

600 g	Coin de bœuf suisse, d'env. 4 cm d'épaisseur
1,2 l	Bouillon de bœuf corsé
2 tiges	Citronnelle
2	Gousses de piment rouge
1	Racine de gingembre d'env. 3 cm
2	Étoiles d'anis
1	Petit bâton de cannelle
150 g	Pois mange-tout
80 g	Nouilles de riz, 0,5 cm
80 g	Germes de haricots mungo
2 cs	Huile végétale (par ex. huile d'olive HO ou huile de colza HOLL)
	Jus de citron vert
	Sauce de poisson

Préparation

1 | Sortir le coin de bœuf du réfrigérateur une heure avant de le préparer. Porter le bouillon de bœuf à ébullition. Inciser légèrement la citronnelle avec le dos de la lame d'un couteau et la couper en morceaux d'1-2 cm de long. Couper le piment et le gingembre en rondelles. Mettre dans le bouillon l'anis étoilé, la cannelle et les ingrédients préparés, couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu moyen. Ajouter les pois mange-tout au bout de 20 minutes. Pendant ce temps, préparer les nouilles de riz en suivant les instructions figurant sur le paquet et trier les pousses de haricots mungo.

2 | Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu vif et y saisir le coin de bœuf de tous côtés pendant 3-4 minutes. Envelopper ensuite la viande dans du papier aluminium, la laisser reposer 3-4 minutes puis la couper en fines tranches.

3 | Répartir les nouilles de riz dans des bols à soupe, verser le bouillon très chaud, ajouter la viande de bœuf et les pousses de haricots mungo puis assaisonner la soupe selon ses goûts avec du jus de citron vert et de la sauce de poisson. Servir très chaud.



Préparation
env. 50 minutes



Valeurs nutritives
1 portion contient env. :
334 kcal | 38 g de protéines
10 g de lipides | 23 g de glucides